

Módulo 2: YOGA

ENFORMAYENCASA@GMAIL.COM



Saludos al Sol A

Suryanamaskar o más conocido como el Saludo al sol es una secuencia dinámica, se realiza para preparar el cuerpo y la mente antes de la práctica yoga, pero también puede ser una práctica en si misma. El nombre Surya Namaskar viene del sánscrito Sūrya, "Sol" y Namaskār, "Saludo" o "Saludo". Surya es el dios hindú del sol. El sol se identifica con el alma y la fuente de toda la vida.